

Parkinsonveiki – æfingar og hreyfanleiki

Æfingar

Rannsóknir hafa sýnt að samfara lyfjameðferð eru æfingar raunhæf og nauðsynleg leið til að vinna gegn einkennum parkinsonveiki (PV). Í dag er ekki vitað nákvæmlega hvaða æfingar gagnast best fólki með PV. Ef þú ert ánægð/ur með æfingaprógramm þitt sem þú gerir reglulega þá heldur þú því áfram, en mikilvægast er að stunda hreyfingu sem þú hefur áhuga á. Í þessum pistli er ætlað að útskýra gildi líkamlegra æfinga sem auka vöðvastyrk og liðleika, bæta jafnvægi og þannig auka hreyfanleika og vinna markvisst gegn helstu einkennum parkinsonveikinnar. Fyrir æfingar (sérstaklega teygjur) er gott að hita upp vöðva líkamans. Það má gera t.d. með því að ganga í sömu sporum og sveifla handleggjum eða fara út í röskan göngutúr. Reyndu að gera æfingar að lágmarki 2-3 sinnum í viku. Gerðu hreyfingar og teygjur rólega, án þess að fá verk. Hugsaðu um hreyfinguna um leið og þú gerir hana, því þannig hefur þú einnig jákvæð áhrif starfsemi hreyfistöðva í heila.

Teygjuæfingar.

Teygjur viðhalda eðlilegri lengd vöðva og auka liðleika líkamans. Aukinn liðleiki auðveldar allar hreyfingar eins göngu, teygja sig eftir hlutum, klæðnað sem og að halda jafnvægi. Stífleiki PV minnkar hreyfanleika um liði, sem verða bogirnir og líkamsstaða verður hokin. Teygjur vinna þannig á móti stífleika veikinnar.

Almennar leiðbeiningar um teygjur:

1. Teygja þegar vöðvi er heitur, t.d. eftir áreynslu eða heita sturtu/sauna
2. Teygja rólega á vöðva. EKKI rykkja. Teygja vöðva að ystu mörk ferils án verks.
3. Halda teygju í 10 sek (taka tímann). Þegar liðleiki eykst er hægt að fara lengra inn í teygjuna og jafnvel haldið teygjunni í 30sek.
4. Anda djúpt inn og anda svo frá sér og reyna að slaka á inn i teygjuna. EKKI spenna gagnvirkan vöðva
5. Endurtaka í 3-5 skipti
6. Daglegar teygjur taka um 15-20 mínútur

Styrktaræfingar.

Best er að allir vöðvar líkamans séu með eðlilegan kraft en þannig er samhverfri notkun viðhaldið. Ef saman fer notkunarleysi vöðva og stífleiki sjúkdóms eins og PV þá verður ójafnvægi á milli styrk beygjuvöðva (sem loka um liði) og réttuvöðva (sem opna um liði). Beygjuvöðvar líkamans eru almennt sterkari en réttuvöðvarnir og ef kraftur og lengd vöðva er ekki viðhaldið þá veldur slíkt ójafnvægi breyttri líkamsstöðu þar sem fólk lútir fram eða til hliðar, handleggir eru bogirnir og beygja er um hné og mjaðmir. Hjá fólki með PV er mjög mikilvægt að styrkja réttuvöðva líkamans (sem vinna á móti kreppu sjúkdómsins).

Mikilvægt er að leggja áherslu að styrkja kálfa, læri, rass, bak, bringu og háls hrygg. Best er að nota léttar þyngdir (þar sem við á) með mörgum endurtekningum.

Jafnvægisæfingar

Jafnvægi er nauðsynlegt í göngu og við ýmsar hreyfingar. Til að viðhalda jafnvægi þarf að hafa styrk í vöðvum og liðleika um liði eins og lýst er að framan, ásamt góðri líkamsstöðu. Þá er styrkur í bol, þ.e. að hafa sterka vöðva í kvið og baki, mjög

mikilvægur fyrir jafnvægi sem við notum í göngu, er við teygjum okkur eða stöndum á einum fæti við að klæðast. Gott jafnvægi er einnig forsenda snerpu sem er nauðsynleg þegar bregðast á fljótt við ef viðkomandi er að hrasa. Gerðu jafnvægisæfingar sem ögra jafnvægi þínu og er dálítið erfitt en ekki svo erfitt að þú dettur. Mundu að alltaf er hægt að styðja sig við stól eða vegg.

Polæfingar.

Polfæfingar auka hjartslátt og auka þannig úthald hjarta- og lungnakerfis. Dæmi um úthaldsæfingar eru röskleg ganga, hlaup, sund og hjólreiðar. Polþjálfun hefur sýnt sig minnka streitu, bæta lund, minnka þreytu og bæta líkamlega starfsemi.

Almennar leiðbeiningar um polæfingar:

1. Veldur æfingar sem veita **þér** ánægju.
2. Áður en þú velur æfingar ræddu við lækni þinn, hvort nokkur áhætta sé til staðar.
3. Byrjaðu rólega, t.d. í 5 mín og auka á 2ja vikna fresti um 5 mín þar til 20mín polþjálfun er náð. Í lok þjálfunar áttu ekki að vera uppgefinn. Ef þú veist hámarkshjartslátt þinn (sem er stundum niðurstaða þolprófs) þá getur þú þjálfað á 70-80% af hámarkshjartslætti.

Áhugahvöt.

Að halda áhugahvöt er oftast sá þáttur æfinga sem er erfiðastur.

Almennar leiðbeiningar um áhugahvöt:

1. Skráðu æfingatímana dagbókina. Gerðu þessa tíma jafnmikilvæga og önnur stefnumót sem þú ráðgerir.
2. Gerðu æfingarnar að vana. Reyndu að æfa á sama tíma daglega
3. Hafðu æfingafötin þín tilbúin kvöldið áður og þá er bara eftir að klæðast þeim
4. Gerðu æfingarnar að samverustund. Gerðu æfingar með vini.
5. Notaðu "timer" til að ákveða tímalengd æfinga. Þannig hættir þú ekki of snemma.
6. Notaður app. Þannig getur þú skráð hve oft og hve lengi þú gerir æfingar og fylgst með framgangi þínum.

Ólöf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingrlæknir, jan 2017

Byggt á: A Handbook for People with Parkinson's Disease, Authors Julie H. Carter and Cathi A. Thomas

Slóðir:

Kennslumyndbönd með styrkjandi æfingum og teygjum, íslenskar leiðbeiningar.

<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/eldra-folk/>

Myndir af æfingum og skýringar á ensku.

<https://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityexercisestotry/balanceexercises/01.html>

Fjöldi æfinga fyrir eldri borgara með enskum skýringum og stuttum myndböndum

<https://eldergym.com/exercises.html>